

# INHALT

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Einführung: Fit &amp; feminin</b> ..... | <b>9</b>  |
| <b>Die Muskulatur des Körpers</b> .....    | <b>12</b> |
| <b>ÜBUNGEN FÜR DIE BEWEGLICHKEIT</b> ..... | <b>15</b> |
| Hals dehnen .....                          | 16        |
| Trizeps dehnen .....                       | 17        |
| Hände hinter dem Rücken fassen .....       | 18        |
| Brustkorb dehnen .....                     | 20        |
| Latissimus dehnen mit Gymnastikball .....  | 21        |
| Latissimus dehnen .....                    | 22        |
| Hüfte beugen .....                         | 24        |
| Katze/Kuh .....                            | 26        |
| Piriformis dehnen .....                    | 28        |
| Drehsitz .....                             | 29        |
| Hüftbeuger dehnen .....                    | 30        |
| Wirbelsäule dehnen im Liegen .....         | 31        |
| Dehnen im Liegen mit Gymnastikball .....   | 32        |
| Knie zur Brust ziehen .....                | 34        |
| Iliotibialband dehnen .....                | 36        |
| Quadrizeps dehnen .....                    | 37        |
| Oberschenkelrückseite dehnen .....         | 38        |
| Wade dehnen .....                          | 39        |
| Unteren Rücken dehnen .....                | 40        |
| <b>ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER</b> .....    | <b>43</b> |
| Stuhl-Dip .....                            | 44        |
| Stuhl-Crunch .....                         | 46        |
| Drücken über Kopf .....                    | 48        |
| Brustdrücken wechselseitig .....           | 50        |
| Fly im Stand .....                         | 52        |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Rückwärtige Plank . . . . .              | 54 |
| Überzüge auf Gymnastikball . . . . .     | 56 |
| Arme strecken auf Gymnastikball. . . . . | 58 |
| Fly auf Gymnastikball. . . . .           | 60 |
| Liegestütz . . . . .                     | 62 |
| Oberkörper heben . . . . .               | 64 |
| Aufwärtsrudern mit Kurzhanteln . . . . . | 66 |
| Kurzhantel-Curls wechselseitig . . . . . | 68 |

## **ÜBUNGEN FÜR DEN CORE. . . . . 71**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Crunch . . . . .                            | 72  |
| Halber Curl . . . . .                       | 74  |
| Russian Twist . . . . .                     | 76  |
| Wirbelsäulen-Twist . . . . .                | 78  |
| Russian Twist mit Armen zur Seite . . . . . | 80  |
| Radfahr-Crunch . . . . .                    | 82  |
| Das Boot. . . . .                           | 84  |
| V-up . . . . .                              | 86  |
| Brücke auf Gymnastikball. . . . .           | 88  |
| Plank . . . . .                             | 90  |
| Unterarmstütz auf Gymnastikball. . . . .    | 92  |
| Roll-out auf Gymnastikball. . . . .         | 94  |
| Wadenpresse auf Faszienrolle . . . . .      | 96  |
| Diagonal-Crunch auf Faszienrolle. . . . .   | 98  |
| Schreiten in Rückenlage . . . . .           | 100 |
| Trippelschritte in Rückenlage . . . . .     | 102 |
| Beidbeiniger Crunch . . . . .               | 104 |
| Drehen im Seitstütz . . . . .               | 106 |
| Knie heben im Stand . . . . .               | 108 |
| Power-Squat . . . . .                       | 110 |

# INHALT

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| Rumpf-Twist in Rückenlage .....                 | 112        |
| Balancesitz auf Gymnastikball .....             | 114        |
| Hüftkreisen auf Gymnastikball .....             | 116        |
| Ball rollen in Rückenlage .....                 | 118        |
| Hüfte heben .....                               | 120        |
| Beine heben .....                               | 122        |
| <br><b>ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER .....</b>    | <b>125</b> |
| Iliotibialband entspannen .....                 | 126        |
| Klappmesser auf Gymnastikball .....             | 128        |
| Schulterbrücke .....                            | 130        |
| Rad fahren auf Faszienrolle .....               | 132        |
| Ein-Bein-Kreise .....                           | 134        |
| Scheren .....                                   | 136        |
| Kniebeuge an der Wand .....                     | 138        |
| Kreuzheben mit gestreckten Beinen .....         | 140        |
| Ausfallschritt nach vorn .....                  | 142        |
| Ausfallschritt zur Seite .....                  | 144        |
| Ausfallschritt mit Kurzhanteln .....            | 146        |
| Fersen heben mit Kurzhanteln .....              | 148        |
| Seitheben im Knien .....                        | 150        |
| <br><b>Alles zusammenfügen: Work-outs .....</b> | <b>153</b> |
| <b>Glossar .....</b>                            | <b>158</b> |
| <b>Anerkennung &amp; Dank .....</b>             | <b>160</b> |